



el Popular

Viernes 18 de abril del 2025 | Año 40 | Nº 14.876

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

DELINCUENTE PERUANO HUYÓ DE OPERATIVO DE POLICÍAS EN BRASIL, PERO SIGUE SIENDO PERSEGUIDO



PÁGINA 2

Erick Moreno 'El Monstruo'

▸ Criminal se esconde en peligrosa favela en Sao Paulo tras haber huido del Perú. ▸ Dos de sus cómplices fueron abatidos y maleantes mataron a efectivo y otro resultó herido. ▸ En la misión participan agentes de la PNP.



"EL MONSTRUO" ESTÁ ACORRALADO



LA VAN A TRAER

▸ Según canciller, Nadine Heredia será extraditada cuando se ratifique su sentencia. PÁG. 4



▸ Ana Paula dice que ya habló con Guerrero para tener un tercer hijo. PÁG. 8

QUIEREN MUJERCITA

FUGO DE OPERATIVO EN QUE FUERON ABATIDOS 2 CRIMINALES Y ASESINADO UN POLICÍA



ERICK MORENO, "EL MONSTRUO"

Sigue libre "El Monstruo" en Brasil

IMÁGENES DEL OPERATIVO EN SAO PAULO PARA LA CAPTURA ERICK MORENO, QUE NO PUDO CONCRETARSE.

✚ Agentes del país y peruanos continúan persiguiendo al líder de Los Injertos del Cono Norte en Sao Paulo.

✚ Estaría cerca de caer.

Luis Aguilar

Un megaoperativo policial de gran magnitud en Brasil, se vio marcado por la fuga del peligroso criminal peruano Erick Moreno, "El Monstruo", líder de la banda criminal Los Injertos del Cono Norte, que huyó de nuestro país, vinculado a decenas de casos de sicariato y extorsión.

El hecho, que se llevó a cabo en Sao Paulo con la colaboración de fuerzas de seguridad brasileñas, tenía como objetivo la captura de varios delincuentes, entre ellos "El Monstruo". Sin embargo, la operación no resultó como se esperaba, ya que el criminal peruano logró evadir a las autoridades.

El megaoperativo conjunto de las fuerzas de seguridad, que incluyó a la Policía Militar de Brasil y agentes de enlace de Perú, se realizó en el complejo residencial CDHU, en la Estrada do Marengo, zona con altos índices de criminalidad.

La acción se inició con la detención de varios individuos sospechosos, pero pronto se transformó en un intenso tiroteo entre las autoridades y miembros de una organización criminal, que abrieron fuego al ser sorprendidos.

MUERTOS Y HERIDOS

El enfrentamiento dejó un saldo trágico: un policía militar brasileño muerto y otro herido en el brazo. En el bando de los hampones, dos fueron abatidos y otros dos terminaron heridos.

Una de las víctimas mortales de la gavilla criminal fue identificada como Jean Paul Guevara Dávalos, supuesto lugarteniente de "El Monstruo", quien fue abatido en el enfrentamiento, mientras que su hermano Jean-Pierre fue detenido.

Interpol reveló que al menos tres de los implicados, entre abatidos y capturados, tenían requisitorias activas por delitos cometidos en Lima, Trujillo y Arequipa, por lo que fugaron a Brasil.

Según informes, la cacería del cabecilla de Los Injertos del Cono Norte en Sao Paulo continúa, ya que está acorralado y debe ser capturado.

CUATRO FUERON CAPTURADOS EN ANCÓN

Caen Los Gallegos



POLICÍA LES HIZO UN LARGO SEGUIMIENTO A EXTORSIONADORES Y ASESINOS.

Agentes de la Policía Nacional de la División de Investigación Contra el Crimen Organizado (DIVINCCO), desarticularon en Ancón la banda Los Gallegos de Santa Rosa, dedicada a la extorsión y al homicidio.

En la intervención se detuvo a cuatro sujetos y se allanó seis inmuebles, donde se encontraron armas de guerra, gran cantidad de explosivos y un cráneo humano que usaban para intimidar a comerciantes de Lima Norte.

Los integrantes de esta gavilla habrían cometido una serie de ataques, entre robos a mano armada y extorsiones, a los negocios en Santa Rosa, Ancón y Puente Piedra.

Dicho operativo se realizó después de una silenciosa investigación de tres meses de la Policía y la Fiscalía.

FALLECIÓ ENFERMERA QUE SE HIZO OPERAR

Sexta víctima por suero



PROFESIONAL DE LA SALUD RECIBIÓ EL SUERO EN LA CLÍNICA SANNA.

La enfermera que estaba en estado crítico tras recibir suero fisiológico en la clínica Sanna en Lima falleció ayer. El pasado 20 de marzo, Rosa Lidia Castro Ventura se realizó una operación programada en dicha clínica y su salud se complicó tras recibir el suero fisiológico elaborado en el laboratorio Medifarma y observado por el Minsa. Castro Ventura es la sexta víctima mortal de la aplicación de dicho suero fisiológico. "Queremos justicia para mi hermana. Un mes ha luchado", dijo Karla Castro, hermana de la víctima.

el Popular
Viernes 18 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.876
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

VÍCTIMA FUE BALEADO CUANDO LLEGÓ A ENTREGAR UN PEDIDO

Falsos clientes acribillan a vendedor de gas en SMP

✚ Ocurrió frente a losa deportiva en presencia de menores.

Cristina Gálvez

Pese a que el gobierno de Dina Boluarte amplió 30 días más el estado de emergencia, la delincuencia no se detiene y un nuevo caso de sicariato se registró en San Martín de Porres.

El hecho ocurrió en la calle 13 frente al parque Praderas del Sol en la urb. Los Olivos de Santa Rosa. La víctima Freddy Huamán Castillo (38) era un vendedor de gas que llegó al lugar ante la llamada de un falso cliente.

Testigos señalan que segundos después de ver a Freddy buscando al dueño de la llamada aparecieron dos sujetos a bordo de una moto y lo acribillaron de cinco disparos al cuerpo, entre la cabeza y el tórax.

Los sicarios terminaron con la vida de este hombre en plena vía pública y frente a menores que se encontraban jugando en la losa deportiva del parque, y rápidamente se pusieron a buen recaudo al ver que se daban a la fuga.

Minutos después del incidente los familiares llegaron al lugar para confirmar el deceso de su pariente, que llevaba en el rubro más de cinco años y estaba a la espera de su primer hijo junto con su esposa.

Aún se desconoce el móvil del crimen ya que su familia directa descartó la posibilidad de que se trate de una extorsión, pues no tenían antecedentes de amenazas en este negocio familiar.

CRISTINA GÁLVEZ



REPARTIDOR DE GAS RECIBIÓ VARIOS IMPACTOS DE BALA.



Primer hijo

"Estaba a punto de ser padre, su esposa tiene cuatro meses de embarazo y hubiera sido su primer hijo, no es justo que tanta gente inocente muera solo por querer trabajar", refirió la madre de la víctima.

ESCOLAR BOLIVIANA FUE AGREDIDA EN LA VICTORIA

Xenofobia en colegio

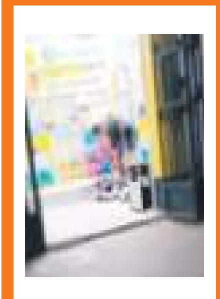
Una escolar boliviana de 13 años fue agredida a la salida del colegio por su compañera de 15 años y su madre de 42, quienes la esperaron para propinarle, entre las dos, una golpiza. El hecho ocurrió en la Institución Educativa Paul Harris en La Victoria.

De acuerdo con la agraviada, no tenía problemas personales con su otra compañera. Sin embargo, recibía amenazas, por lo que aseguró que los motivos del ataque fueron principalmente por xenofobia, y por contar también con familiares de nacionalidad venezolana.

La menor comentó que los profesores y la directora tenían conocimiento del bullying, pero no hicieron nada. (Geraldine Ramírez)

LA AGREDIERON COMPAÑERA Y SU MAMÁ.

EN CORTO



POLICÍA REDUCE A LADRÓN QUE IBA A ROBAR FARMACIA

Un valeroso policía que se encontraba de civil, redujo a un delincuente cuando trataba de asaltar una farmacia en San Juan de Lurigancho.

El agente estaba en el lugar comprando medicinas y no dudó en enfrentarse al ladrón armado, logrando reducirlo hasta la llegada de un patrullero, que lo trasladó hasta la comisaría del sector.



SIGUE VENTA ILEGAL DE CHIPS PARA CELULARES

Sigue la venta en la vía pública de chips de teléfonos celulares, pese a su prohibición por la Ley 31839 y por el OSIPTEL que cumplen el papel de fiscalizar.

A diario y sin ningún reparo se venden en mercados, galerías y hasta en las calles chips de telefonía móvil que en muchos casos son usados por las bandas criminales para realizar sus fechorías.



CRIMEN OCURRIÓ EN SAN MARTÍN DE PORRES.

AL SALIR DE UN BAR A RECIBIR UNA LLAMADA

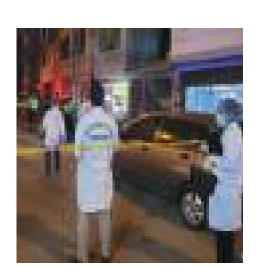
Asesinan a hombre de un disparo en la cabeza

Un hombre fue asesinado de un disparo en la cabeza, en la puerta de un bar al responder una llamada telefónica. El hecho se registró en la cuadra tres de la av. Los Postes en San Juan de Lurigancho.

Testigos narraron que la víctima estaba tomando con un grupo de amigos, cuando salió del local para atender una llamada, en ese momento se acercó un sicario que le disparó en la cabeza.

El asesino para evitar se atrapado realizó disparos al aire, lo que causó terror en los vecinos, y corrió hasta un lugar cercano donde lo esperaba una moto con su cómplice. La víctima mortal fue identificado como Rubén Alfonso Guillén.

Fuentes de la comisaría PNP La Huairona advirtieron que, en lo que va del año, se registraron seis homicidios en la jurisdicción.



VÍCTIMA ESTABA TOMANDO CON AMIGOS.

FUERON AFECTADOS POR EXPLOSIÓN EN LURÍN

Vecinos piden ayuda

Vecinos afectados por una explosión en Lurín piden apoyo a las autoridades. La onda expansiva generada por el siniestro impactó en viviendas ubicadas hasta tres cuadras a la redonda, lo que pudo haber derivado en una tragedia de mayores proporciones.

Según la información de las autoridades, al menos 16 personas resultaron heridas tras la detonación de dos tanques que contenían Gas Licuado de Petróleo (GLP).

"No tenemos ni para comer. Nadie se ha hecho cargo", dijo una vecina. Hasta el momento, los representantes de la empresa no se pronunciaron sobre el siniestro y si apoyarán a las víctimas. (Allisson Mariños)



PUDO ACABAR EN TRAGEDIA.

CANCILLERÍA ASEGURA QUE PERÚ PUEDE SOLICITAR SU REGRESO A BRASIL SI SE RATIFICA SU CONDENA

Pueden extraditar a Nadine

Publican primeras fotos de ex primera dama en TV brasileña luciendo collarín y evitó daclarar.

AFP



EX PRIMERA DAMA DENTRO DE UN CARRO EN SAO PAULO. ESTABA JUNTO CON SU HIJO.

Nadine Heredia no puede cantar victoria ahora que está en Brail. El ministro de Relaciones Exteriores, Elmer Schialer, afirmó que el Ejecutivo podría solicitar la extradición de la ex primera dama para que regrese al Perú siempre y cuando el Poder Judicial ratifique la condena a 15 años por el delito de lavado de activos.

"Lo que hemos hecho es cumplir con las obligaciones del Perú que no significan haber sustraído a la señora de la justicia peruana", refirió en conferencia de prensa tras la sesión del Consejo de Ministros ayer.

"Si se llega a confirmar la sentencia, siendo firme, el Poder Judicial, en la posición que le compete, puede promover una extradición de la señora Heredia, puede perfectamente hacerlo", añadió.

Schialer aclaró que conforme a la Convención sobre Asilo Diplomático de 1954, el Gobierno peruano estaba obligado a otorgar el salvoconducto a Nadine Heredia y a su hijo, después de que el Gobierno brasileño les concediera asilo diplomático.

"El Estado peruano, en su calidad de Estado territorial, tenía la obligación, en el ámbito internacional y conforme a nuestra Constitución, de aceptar la calificación de asilado otorgada por el Gobierno de Brasil, en su rol de Estado asilante", aclaró.

LLEGÓ CON UN COLLARÍN

En su primera aparición pública en Brasil desde su salida del Perú, la esposa de Ollanta Humala fue captada en imágenes difundidas por la agencia AFP. Se le ve usando un collarín ortopédico y viajando en un vehículo junto con su hijo menor, sin brindar declaraciones a la prensa.

Según TV Globo, Heredia partió desde Brasilia en un vuelo comercial con destino al aeropuerto de Congonhas en Sao Paulo. Inicialmente había sido escoltada por personal oficial hasta una base aérea en Lima y luego resguardada por la Policía Federal brasileña al llegar a Brasil, pero en su viaje al país de la samba se realizó sin presencia de agentes de seguridad. Hasta el momento no se sabe dónde residirá Heredia.

Humala en Barbadillo

Mientras Heredia pidió asilo diplomático, Humala cumple su condena en el penal Barbadillo. También fueron emitidas órdenes de captura contra otros sentenciados en este caso, Ilan Heredia y el ex tesorero Mario Julio Torres Aliaga, de quienes se desconoce sus paraderos.

DIFUSIÓN



SIGUE PRÓFUGO DE LA JUSTICIA.

CERRÓN, DICE EX CANCILLER GONZÁLEZ-OLAECHEA

Quiso asilarse en Bolivia

El ex canciller Javier González-Olaechea reveló que durante su gestión, que terminó en setiembre del 2024, Vladimir Cerrón buscó asilo en la Embajada de Bolivia, pero ese deseo no tuvo éxito, porque el servicio de Inteligencia le informó de los movimientos del prófugo de la justicia. "Me pidieron la autorización para otorgar los números de las placas de los automóviles de la Embajada de Bolivia porque se tenía conocimiento de que Cerrón estaba en camino a asilarse en la Embajada de Bolivia; yo obviamente autoricé que se les diera el número de las placas", dijo a RPP. Ante el inminente asilo, se filtró la información como a las 10:00 de la mañana en un diario de circulación nacional, con lo que se frustró el movimiento de Cerrón.

DIFUSIÓN



HARÁ TRABAJO VINCULADO A PRESIDENTA DINA BOLUARTE.

FUE NOMBRADO EN OFICINA GENERAL DE MONITOREO

Censurado Santiváñez volvió al gobierno

Después de que fuera censurado por el Congreso ante su incapacidad para frenar la ola de violencia que azota el país, el polémico ex ministro del Interior, Juan José Santiváñez, ahora vuelve con el cargo en la Oficina General de Monitoreo Intergubernamental.

Santiváñez tendrá como responsabilidad gestionar información sectorial, coordinar con otras instancias del Estado y asesorar sobre la continuidad de políticas nacionales, todo vinculado al desarrollo de la agenda de Dina Boluarte. Además, deberá elaborar informes técnicos y emitir opiniones especializadas en su ámbito de competencia.

El puesto fue calificado como "de confianza".

SE DETECTÓ A DOS PASAJEROS EN MOTOS

Se inició operativos

DIFUSIÓN





POR AHORA SOLO ES DE PREVENCIÓN Y NO SE APLICA PAPELETAS.

La Policía Nacional inició ayer los operativos para verificar que los conductores de motocicletas no circulen con un pasajero de más. El jefe de la División de Emergencias de la PNP, Frank Chang, dijo que esto no representa una infracción al reglamento nacional de tránsito y tampoco es un delito.

Como se recuerda, mediante decreto supremo y debido a la ola de violencia, se prohíbe la circulación de dos personas en una moto.

"El personal policial que ejecute los operativos para cumplir con esta medida, de momento, vamos a realizar el control de identidad y vamos a ver la legalidad de las motos", afirmó.

El conductor debe contar con su licencia de conducir que lo habilite a hacer uso del vehículo, además debe contar con su SOAT y su revisión técnica.

MUCHOS SE AMANECIERON EN EL TERMINAL PESQUERO DEL CALLAO

Largas colas hubo desde el jueves para comprar pescado

✚ Alza de precios por Semana Santa no ahuyentó a clientes.



EL FLUJO DE COMPRADORES Y EL TRÁFICO DE VEHÍCULOS CONGESTIONÓ LA AVENIDA GAMBETTA.

En el marco de Semana Santa, cientos de personas formaron largas colas en el puente peatonal de la avenida Gambetta para ingresar al terminal pesquero del Callao. Desde la noche anterior, familias llegaron incluso desde regiones como Piura para comprar pescado y mariscos.

A diferencia del año pasado, el terminal abrió este 2025 desde las 10:00 p. m., lo que permitió a los ciudadanos realizar sus compras con anticipación. A pesar del alza en los precios, la demanda se mantiene alta en estos días festivos. Para este semana, se espera la venta de unas más 350 toneladas de pescado. Familias completas, algunas provenientes de otras regiones, llegaron desde temprano con carritos, ollas y bolsas en busca de los ingredientes para sus platos festivos. Entre los más preparados figuran el ceviche, arroz con mariscos y chicharrón de pota.



Piden mayor seguridad

A pesar del alza en los precios, la demanda se mantiene alta en estos días festivos. Las autoridades exhortaron al público a tomar precauciones para evitar aglomeraciones.

PUESTA EN ESCENA SE REALIZÓ EL MIÉRCOLES

Vía Crucis en La Victoria

RECORRIÓ ESTACIONES EN EL PINO.

Por iniciativa del alcalde de La Victoria, Rubén Cano, y con motivo de Semana Santa, el miercoles se realizó la representación de las 14 estaciones del Vía Crucis en el Cerro El Pino. El protagonista de la puesta en escena fue el destacado actor Rafael Rivera, quien interpreta desde hace 20 años a Jesucristo, e incluso, ha sido designado por el 'Cristo cholo', Mario Valencia, como su sucesor. Estuvo acompañado de 15 actores integrantes de la Agrupación Cultural Teatral Musical Crepúsculo. Como era de esperar, los victorianos, llenos de fe, volvieron a ser partícipes del recorrido en medio de un colorido marco religioso hasta la parte más alta del cerro, donde culminó el acto de devoción católica.

EN CORTO

VECINOS PIDEN REPARACIÓN DE SEMÁFOROS

Vecinos del Cercado de Lima denunciaron que los semáforos del cruce entre Petit Thouars y Alejandro Tirado están malogrados desde hace cuatro días. La falla ha generado gran congestión vehicular desde temprano y pone en riesgo a peatones, especialmente a escolares y madres con niños. Según los residentes, el problema se originó cuando se rompieron veredas y cables en las zonas aledañas. A pesar de las quejas, las autoridades aún no solucionan el desperfecto.

SUTRÁN FISCALIZA VEHÍCULOS TURÍSTICOS

Realizan operativo vehicular por feriado



MEDIDA SE INICIÓ EN HORAS DE LA MADRUGADA.

En San Borja, la Sutrán realizó un operativo en la av. Javier Prado para fiscalizar los vehículos turísticos "Full Day". Desde la madrugada, los agentes revisaron que cumplieran con las normas de tránsito. Muchos pasajeros ya esperaban desde las 5:00 a.m. para iniciar su viaje. Durante la intervención, se solicitó la documentación de los conductores y de las unidades para garantizar la seguridad de los viajeros. Estas acciones se intensifican en feriados por el aumento de salidas turísticas. La Sutrán recordó a los ciudadanos que pueden usar la App Viaje Seguro para verificar si el bus y el conductor están en regla.

GOBIERNO EXIGE A UNIVERSIDAD DATOS DE ESTUDIANTES EXTRANJEROS

Trump cancela nuevamente otra subvención a Harvard

✚ Casa de estudios no sería apta para recibir financiación pública del Estado.

WASHINGTON. El Departamento de Seguridad Nacional de EE.UU. canceló una ayuda de 2.700 millones de dólares a la Universidad de Harvard, alegando que no es apta para recibir fondos públicos. Además, exigió un registro detallado de actividades ilegales de estudiantes extranjeros antes de abril de 2025.

Por su parte, la secretaria Kristi Noem acusó a Harvard de promover ideologías antiestadounidenses y amenazó con quitarle la certificación del programa para estudiantes internacionales si no cumple con los requisitos. Esta es la segunda vez que el Gobierno rechaza otorgar fondos a la universidad. Estas medidas forman parte de una campaña federal contra el antisemitismo que ya afectó a otras universidades, como Columbia. Harvard rechazó los señalamientos.



EL IRS TAMBIÉN EVALÚA QUITARLE LA EXENCIÓN DE IMPUESTOS A HARVARD.

EN CORTO

RUSIA DECIDE QUE TALIBANES NO SON TERRORISTAS

MOSCÚ. El Tribunal Supremo de Rusia decidió retirar al movimiento talibán de su lista de organizaciones terroristas, lo que abre la puerta al reconocimiento oficial del grupo por parte del Kremlin. Esta decisión, respaldada por una ley firmada por el presidente Vladirmir Putin en 2024, permite excluir a grupos que renuncien al terrorismo. Rusia justifica el cambio por el papel de los talibanes en la lucha contra el Estado Islámico y busca fortalecer lazos con ellos.

SEGÚN EL SECRETARIO DE SALUD DE EE.UU

Autismo sería causado por toxina ambiental



DISCURSO CONTRADICE ESTUDIO QUE PUBLICARON LOS CENTROS DE SALUD EN EE.UU.

washington. Robert F. Kennedy Jr., secretario de Salud de EE.UU., afirmó que el autismo infantil es una “enfermedad prevenible” causada por toxinas ambientales, aunque no presentó pruebas científicas. Prometió lanzar estudios para identificar estas toxinas en las próximas semanas y cuestionó que el aumento de casos se deba solo a mayor vigilancia. Sus declaraciones contradicen un informe oficial de los CDC, que atribuye el alza de diagnósticos a una mayor conciencia y detección temprana. En 2022, 1 de cada 31 niños fue diagnosticado con autismo, frente a 1 de cada 36 en 2020, sin que haya evidencia de que las vacunas estén relacionadas.

CAROLINA JARAMILLO

“DUELE ACEPTAR QUE TE FUISTE”

✚ A un mes de la muerte de Paul Flores, cantante de Armonía 10, su esposa le dedicó sentido mensaje. ✚ Piurana vuelve al canto para mantener a su hijo.

Mario Palacios O.

A un mes de la muerte de Paul Flores, vocalista de Armonía 10, su esposa Carolina Jaramillo compartió un conmovedor mensaje al cantante piurano que fue víctima de los criminales, al tiempo de anunciar que vuelve al canto.

Mediante un video, se aprecia a la joven norteña regresar al canto.

“Hoy desperté y tú no estabas, me puse a meditar sobre errores pasados... Duele aceptar que te fuiste y que me abandonaste como el humo a la hoguera...”, se le escucha decir frente a un micrófono.

Así la viuda de “El Russo” rindió un sentido homenaje a su esposo, como una muestra de amor eterno que tocó los corazones de miles de seguidores y público en general.

“Hoy se cumple un mes desde que mi gran amor, mi esposo Paul Flores, partió. Su ausencia me duele en el alma cada día, y aún me cuesta aceptar que ya no está con nosotros”, escribió en seguida Carolina Jaramillo en Instagram, recibiendo el respaldo de conocidos cantantes y seguidores.

INSTAGRAM



CAROLINA Y PAUL CUANDO TODO ERA FELICIDAD.

Amigos lo extrañan

Los integrantes de Armonía 10 lo recordaron. “Este sentir de miedo que tengo en el corazón no se me quita. Ya un mes amigo mío mi Ruqui Paduqui cómo se te extraña tanto”, escribió Irvin Saavedra, el mejor amigo de “El Russo”.

REGRESA A LA MÚSICA

Como se sabe, Paul Flores era padre de un niño y junto con su esposa trabajaba para darle un futuro. Él era el sostén de su familia, por eso Carolina Jaramillo, que también es cantante, decidió volver a la música.

“Hoy también quiero compartir con ustedes este video cantando, porque he decidido volver a hacerlo... no porque el dolor haya pasado, sino porque debo seguir adelante por nuestro hijo, quien depende de mí. La música hoy es mi única fuente de sustento. Sé que Paul querría verme de pie, luchando, cantando con el corazón, como siempre lo hicimos”, añadió la joven norteña.

PAMELA FRANCO

SU RELACIÓN SE AFECTÓ POR PAMELA LÓPEZ

✚ Cantante niega peleas con Christian Cueva.



La cumbiambera no es ajena a los comentarios que hace Pamela López sobre su relación con Christian Cueva. Al respecto, confesó que su romance con el futbolista se afectó en un momento, pero descartó estar pasando una crisis.

"La verdad, decir que nada afecta, es una mentira, estamos tratando en lo posible hacer cosas positivas, que nada nos afecta", comentó.

De la misma forma, negó haberse peleado con Cueva, como aparentemente habría ocurrido en un video que se difundió en redes, en el que, al parecer, estarían discutiendo airadamente.

"No (no hubo pelea) Yo soy muy efusiva, justo hablamos eso (con Cueva), yo soy muy intensa, muy expresiva, pero nada más", refirió.

Asimismo, defendió de las críticas a Cueva, luego que grabaran juntos el videoclip de su tema Hasta el fin del mundo. "No podía cantarla sola, tenía que cantarla con mi pareja, a él le gusta mucho", culminó. (MP)

ÁLAMO PÉREZ LUNA

FALLECIÓ PERIODISTA

✚ fue conductor de Fuego Cruzado y Vidas Extremas.



SUS RESTOS SERÁN CREMADOS.

El periodismo Álamo Pérez Luna falleció ayer a los 61 años. El hombre de prensa, que condujo los programas Fuego Cruzado y Vidas extremas, estuvo internado en el hospital Rebagliati a causa de una penosa enfermedad.

Su hijo, Sergio Pérez-Luna, expresó el dolor a través de sus redes sociales: "Con amor, cariño y respeto honramos la vida de Álamo, que en paz descanse, que su recuerdo perdure en nuestra memoria y que Dios lo reciba en su santa gloria".

Sus restos son velados en dicho nosocomio y el sábado será cremado. (MP)

ANA PAULA CONSORTE

"LE DIJE A PAOLO PAR[A] TENER LA MUJERCITA"

✚ Brasileña quiere tener un tercer hijo con goleador para cerrar la fábrica. ✚ Piensa casarse con deportista, pero por el momento están bien así.

Mario Palacios O.



Ana Paula Consorte todavía no ha cerrado la fábrica, puesto que la brasileña le pidió a su pareja, Paolo Guerrero, tener un hijo más. Ella quiere tener una niña, ya que ambos son padres de dos varoncitos.

"Sí, yo quiero una mujercita. Yo y Paolo queremos", indicó la bailarina, que junto al goleador de Alianza Lima tienen una relación desde el 2022 y son padres de los pequeños Paolo André y José Paolo.

Mientras tanto, la garota comparte tiernos momentos con sus tres hijos, la mayor de su primer compromiso, y cree que sus menores herederos también seguirán los pasos de su famoso padre. "A los dos les gusta la pelota, les encanta. Yo soy su entrenadora (risas), son súper traviesos también, pero son lindos los dos", comentó a las cámaras de América Espectáculos.

QUIERE CASARSE

Como se sabe, el año pasado se especuló una posible boda con Paolo Guerrero, enlace que según Ana Paula la podría realizarse más adelante.

"Se viene, pero por ahora somos pareja, veremos qué pasa", añadió.

Es que la calma llegó a la pareja, que meses atrás, se decía, estarían en peleas, porque cada cierto tiempo se dejaban de seguir en sus redes sociales y ella se iba de viaje con sus hijos.

Ahora todo es paz y amor entre ambos, publican fotos juntos en sus redes sociales. Es más, ella le dedicó un tierno video, en el que dice lo enamorada que está del artillero de la selección.

"Estamos muy bien, todo súper tranquilos", remarcó la brasileña.

Caserita de la tele

A diferencia de otros años, que prefería ser perfil bajo en los medios locales, hoy Ana Paula Consorte promociona su marca de ropa en la televisión. Hace unos días estuvo en Estás en todas, donde María Pía destacó que sea madre y también emprendedora.

KAREN AMÉRICA

“FUI MAMÁ A LOS DIECISIETE AÑOS”

✚ Actriz confesó que es mamá gallina con sus hijos y sobre relación con su nuera.



KAREN AMÉRICA HA VUELTO A VIVIR EN LIMA TRAS VARIOS AÑOS EN ESTADOS UNIDOS.

La actriz cómica abrió su corazón, se confesó en el podcast Mamá 24/7 que conduce Karla Tarazona en el canal de YouTube de el Popular, en el que reveló que fue madre a los 17 años.

“Fui mamá a los 17 años, yo quería ser mamá, estaba feliz. Desde joven ayudaba a trabajar a mi madre. Mi familia me apoyó cuando se enteró de que estaba embarazada”, indicó la recordada actriz de Risas y salsas durante varios años.

Karen América siempre fue apegada a sus tres hijos, en especial con su hijo hombre, y es que su cuidado y dedicación hacía él causó celos de sus hijas mujeres, indica.

“Le decía que lo atiendan y traten como rey, pero me chocó cuando él conoció a su pareja, fui a visitarlo y lo vi lavando los platos, eso me chocó. (su nuera) Me echó la culpa de muchas cosas que mi hijo no sabe hacer. Es mi nuera y tengo que aceptarla y va a ser la madre de mis nietos y tengo que aceptarla para poder ver a mis nietos. Ella está aprendiendo porque no sabía nada, pero ahora sí está aprendiendo. Ya sabe cocinar, ya sabe atender a mi niño”, comentó la popular Gaga de la Familia Defectos de Risas y salsa al podcast Mamá 24/7. (MP)

TILSA LOZANO

CRITICA A LA FOQUITA


DICE QUE FARFÁN DESVÍA ATENCIÓN.

La conductora de televisión criticó a Jefferson Farfán por victimizarse ante la denuncia por violencia psicológica que le hizo Darinka Ramírez y pedir la creación del ministerio del hombre.

“Pueden existir hombres buenos y hombres no buenos, ¿pero un ministerio del hombre?, cuando son las mujeres las masacradas, abusadas, violentadas, matadas. No me parece, ino sé, ah!”, comentó sin pelos en la lengua.

Para Tilsa Lozano, el futbolista quiere desviar la atención tras la denuncia que le hizo la madre de su última hija hace unos días y estaría desesperado para que le crean su versión y no a Darinka.“Ahora también van a pedir su marcha, ‘ni uno menos’ van a decir. No me parece”, indicó la conductora de La noche manda. (MP)

PAULO AUTUORI ES NUEVO ENTRENADOR DE CRISTAL

Todos vuelven

Luego de 23 años, DT brasileño regresa al club rimense y piensa reforzar el equipo.

Carlos Lara Porras

Luego de 23 años, un viejo conocido, querido y respetado vuelve a la Florida. Y en ese sentido se acabó el misterio en Sporting Cristal, que anunció la contratación de Paulo Autuori, quien volverá a enfundarse el buzo celeste.

La vuelta del DT brasileño al Perú se debe a la buena relación que tiene con el gerente de Sporting Cristal, Gustavo Zevallos.

No es la primera vez que Autuori, de 68 años, dirigirá en el país, ya que lo hizo en dos ocasiones cuando lideró a Alianza Lima en la primera parte de su centenario en el 2001 ganando el Torneo Apertura y luego pasó al Cristal en el 2002, año en que lo sacó campeón.

Su buena labor en ambas instituciones le valió para convertirse en técnico de la selección peruana en el periodo 2003 -2005.

La última experiencia de Autuori como entrenador fue en 2023 al frente del Atlético Nacional de Medellín, con el que campeonó.

Con la llegada de Autuori en el banquillo de Cristal, posiblemente el club rimense busque fichar a un delantero foráneo, pero también podría apuntar a jugadores nacionales que no estén teniendo una importante actividad en el extranjero.

REFUERZOS

Se espera que el nuevo entrenador del cuadro rimense arribe en las próximas horas a Lima, pues la idea de la dirigencia es que acompañe al equipo a Sullana y observe in situ el partido de mañana con Alianza Atlético. Es muy probable que Jorge Soto, quien ha quedado como entrenador interino tras la salida de Guillermo Farré, forme parte del comando técnico del brasileño y sea su asistente.

Solano desea suerte a Autuori



Nolberto Solano, entrenador del Santos de Nazca, saludó el retorno de Paulo Autuori a Sporting Cristal y espera que bajo su dirección el cuadro rimense vuellva al protagonismo.

“Hay gente con mucha identidad en Cristal como Julio César (Uribe), Gustavo Zevallos es un gran gerente. Si han elegido a Autuori es una estrategia por la experiencia, por lo que ha ganado con Cristal, no sé cuánto pueda estar enterado del equipo, de la liga peruana”, señaló a Radio Ovación el exfutbolista del cuadro cervecero.

“Cristal es un club que siempre va a estar en mi corazón por todo lo bueno que me tocó disfrutar, ojalá que Paulo le pueda dar rumbo, están en una etapa media complicada pero ojalá puedan llegar a los objetivos”, puntualizó. (C.L.P.)

Melgar defiende la punta ante Garcilaso



AREQUIPA. Melgar buscará curas las heridas, tras la goleada (4-1) sufrida ante Universitario, hoy (3:00 p.m.) en el estadio de la UNSA ante Deportivo Garcilaso para mantenerse en el primer lugar del Torneo Apertura.

El cuadro rojinegro, que tiene 18 puntos, espera retomar el ritmo triunfal, lo que le permitiría llegar bien al duelo del martes ante Puerto Cabello por la Copa Sudamericana.

Es probable que el entrenador Walter Ribonetto mantenga el equipo que jugó ante la 'U', ya que espera asegurar el primer lugar.

En cuanto a Garcilaso, tercero con17 unidades, espera recuperarse tras perder en casa con Alianza Lima. Un triunfo del cuadro celeste le permitiría alcanzar el primer lugar. (C.L.P.)

'U' CHOCA ANTE BINACIONAL EN JULIACA

Misión en la altura





UNIVERSITARIO PUEDE SER HOY PUNTERO DEL APERTURA.

De ganar y darse otros resultados, cremas podrían ser punteros.

Carlos Lara Porras

JULIACA. A 3.824 metros de altura y bajo el intenso frío, Universitario de Deportes tratará de imponer condiciones a Binacional, con el que se medirá desde las 5:00 p.m. en el estadio Guillermo Briceño Rosamedina.

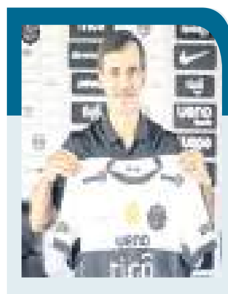
Si los cremas, segundo con 17 puntos, salen victoriosos de este complicado encuentro, podrían alcanzar la punta del Torneo Apertura en caso que el líder Melgar empate con Garcilaso.

La dupla Piero Alva y Manuel Barreto dirigirán al cuadro crema, tras la salida de Fabián Bustos. Rodrigo Ureña, Aldo Corzo y Edison Flores no viajaron a Juliaca a fin de preservarlos para el duelo del martes con Barcelona de Guayaquil por la Copa Libertadores.

La novedad en la delegación crema fue la presencia del defensor Matías Di Benedetto, quien podría ser de la partida o tener minutos. "No hay mucho que cambiar, el equipo viene muy bien, para qué cambiar algo que viene bien", manifestó Piero Alva.

"Los jugadores vienen bien, este último partido ante Melgar hubo una inyección anímica importante para el grupo, para que se sepa quiénes son y mantener el alto nivel, no es fácil, pero los chicos están con toda la confianza para hacer un buen juego", acotó.

En cuanto a Binacional, ubicado en el octavo lugar con 11 puntos, espera hacer prevalecer su localía para tratar de conseguir su tercer triunfo como local para escalar posiciones en la tabla y alejarse cada vez más de la cola.



Bustos, feliz en Olimpia

ASUNCIÓN. Fabián Bustos fue presentado como nuevo entrenador de Olimpia. "Estoy donde siempre quería estar. En distintos procesos estuvimos cerca, hoy estoy en el lugar donde quiero estar", dijo el ex técnico de Universitario, que firmó con el Rey de Copas hasta junio del 2026.



Desio trabaja con Cienciano

CUSCO. Carlos Desio dirigió ayer por la tarde su primer entrenamiento con Cienciano, con miras al partido de mañana con Sport Boys. Sin embargo, quien dirigirá al cuadro inca ante los rosados será Alberto Beingeolea, ya que Desio no podrá hacerlo hasta el Clausura por las bases del campeonato.



SERÍA ENTRENADOR DEL SCRATCH

Ancelotti suena otra vez en Brasil

MADRID. Tras la eliminacióndel Real Madrid de la Champions League, al caer ante Arsenal, la prensa europea informó que el futuro del entrenador brasileño estaría en Brasil.

El diario Marca señaló que la Confederación Brasileña de Fútbol (CBF) envió a un emisario a Madrid, Diego Fernandes, quien estuvo presenter en el estadio Santiago Bernabéu en el duelo ante los Gunners.

Trascendió que las conversaciones entre la CBF y el entorno de Ancelotti se están llevando a cabo de manera discreta.

En tanto, la cadena Sky Sports, precisó que "se espera que (Ancelotti) abandone el equipo después de la final de la Copa del Rey el 26 de abril".

En tanto, Ancelotti al ser consultado sobre su futuro dijo: "No sé qué va a ser de mí y no quiero saberlo". (C.L.P.)



DELANTERO SIGUE DE MALAS.

JUGANDO CON SANTOS ANTE MINEIRO

Neymar lloró por nueva lesión

SANTOS. Neymar tuvo su peor festejo por su partido número 100 en Santos: se lesionó y rompió en llanto en el duelo contra Atlético Mineiro, en condición de local, en la fecha 4 del Brasileirao.

El delantero quien recientemente se había recuperado de un edema en el muslo derecho, acusó una molestia en su pierna izquierda y salió a los 33 minutos del primer tiempo ante el Galo. A su vez, no pudo contener las lágrimas por la impotencia.

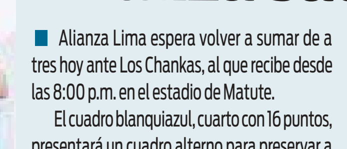
Neymar será sometido a pruebas este viernes para evaluar la gravedad de la lesión.



BARCOS ES LA CARTA DE GOL DE ALIANZA..



VICTORIANOS RECIBEN A LOS CHANKAS



Alianza sale con todo

Alianza Lima espera volver a sumar de a tres hoy ante Los Chankas, al que recibe desde las 8:00 p.m. en el estadio de Matute.

El cuadro blanquiazul, cuarto con 16 puntos, presentará un cuadro alterno para preservar a sus principales figuras, con miras al encuentro del martes con Talleres de Córdoba por la Copa Libertadores. Las novedades en la oncena victoriana serán Ángelo Campos en el aco; Marco Huamán y Ricardo Lagos en la defensa; y Jesús Castillo y Pablo Lavandeira en el mediocampo. En la ofensiva será la oportunidad de Jhamir D' Arrigo y Hernán Barcos. Paolo Guerrero estará a la expectativa.

Y en cuanto a Los Chankas, que tiene 7 unidades, la novedad será el debut de su entrenador César Vaioli, quien reemplaza a Jorge Vivaldo. "Vamos a afrontar el reto. Las cosas el año pasado se hicieron bien y trataremos de mejorarlo", indicó Vaioli.

¡EL MÉTODO COQUITO LLEGÓ AL POPULAR! ¡COLECCIONA TUS LÁMINAS TODOS LOS DÍAS!

Educación gratuita para los más pequeños del hogar

Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsAp: 941 000 000 y no encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!



REFUERZA EL APRENDIZAJE DE TUS NIÑOS MEDIANTE DIFERENTES ACTIVIDADES.

Alannis Castañeda Saavedra

Diario El Popular, junto a Ediciones Coquito, presenta su nueva presentación de láminas educativas: Coquito, mis primeras lecciones. Son decenas de lecciones ideales para reforzar el aprendizaje educativo de los pequeños. Con estas láminas, ellos podrán aprender de manera divertida sobre números, letras, animales, colores y mucho más. ¡Maravilloso!

COLORES Y DIVERSIÓN

El dibujar y colorear es una de las actividades más divertidas y educativas para los niños.

Además de ser una forma de expresión creativa, estas actividades ayudan a mejorar la coordinación motora fina, ya que los niños aprenden a controlar sus movimientos al sostener un lápiz o pincel.

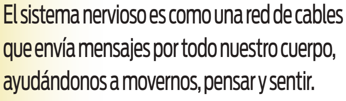
También fomentan la concentración e imaginación, permitiendo que los pequeños exploren diferentes colores y formas. De esta manera, desarrollan su personalidad.



APRENDIENDO EN CASA

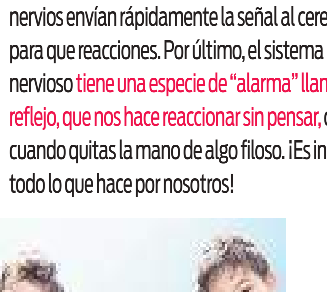
El sistema nervioso

Curiosidades del sistema nervioso



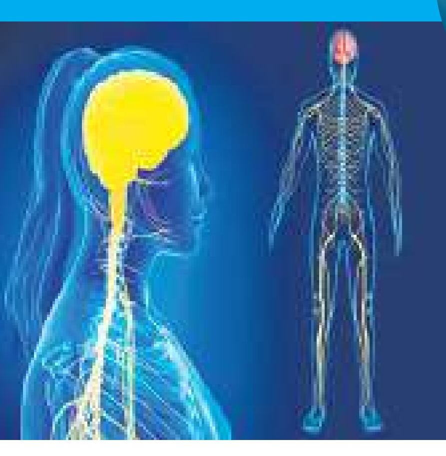
El sistema nervioso es como una red de cables que envía mensajes por todo nuestro cuerpo, ayudándonos a movernos, pensar y sentir.

¿Sabías que el cerebro tiene alrededor de 100 mil millones de células llamadas neuronas? Estas son las encargadas de enviar los mensajes. Lo más sorprendente es que los mensajes viajan a través de estas neuronas a una velocidad ide hasta 400 km por hora! Además, el cerebro consume más energía que cualquier otro órgano, ¡casi como si fuera el motor de un coche! También, cuando tocas algo caliente, como una taza, los nervios envían rápidamente la señal al cerebro para que reacciones. Por último, el sistema nervioso tiene una especie de "alarma" llamada reflejo, que nos hace reaccionar sin pensar, como cuando quitas la mano de algo filoso. ¡Es increíble todo lo que hace por nosotros!



EL DATO

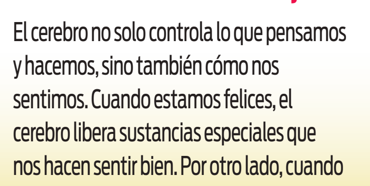
Aunque el cerebro solo pesa el 2% del cuerpo, consume el 20% de nuestra energía, ya que necesita mucha para procesar toda la información. ¡Es un motor muy poderoso!





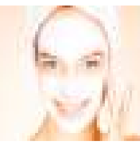


¿Cómo el cerebro maneja nuestras emociones?



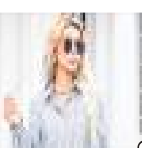
El cerebro no solo controla lo que pensamos y hacemos, sino también cómo nos sentimos. Cuando estamos felices, el cerebro libera sustancias especiales que nos hacen sentir bien. Por otro lado, cuando estamos asustados, el cerebro manda señales para que nuestro cuerpo se prepare para actuar rápido, como si estuviéramos en peligro. ¡Es como si el cerebro fuera un jefe que dirige todo lo que sentimos!

Cuida tu cuerpo
Opta por aplicar la mascarilla sobre la piel limpia y ligeramente húmeda. Esto ayuda a que los ingredientes activos penetren mejor en la piel, potenciando los beneficios.



El dato
Elimina pequeños errores de tu maquillaje con un hisopo y agua micelar.

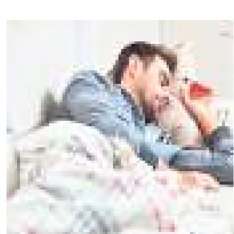
Está de moda
Blusas a rayas Aporta un toque de creatividad a tu outfit con esta preciosa prenda. ¡Maravilloso!



OLVIDATE DE ESA MIRADA CANSADA CON ESTOS SECRETOS DE BELLEZA

¡Aprende a eliminar los ojos hinchados!







RECUERDA TOMAR ABUNDANTE AGUA PARA MANTENER LA PIEL HIDRATADA.

✚ Te enseñamos a cuidar tu piel, paso a paso. ✚ Lucirás una mirada fresca y luminosa.

Alannis Castañeda Saavedra.

Los malos hábitos o rutinas del día a día como el madrugar, estar frente a la computadora por temas de trabajo o simplemente el proceso natural de envececimiento dan como resultado una mirada apagada.

Este proceso consiste en la acumulación de líquido en las finas capas de piel y tejido conectivo que rodean los ojos, dando como resultado la inflamación de los ojos. Aquí algunos consejos para prevenirlo:

MEJOR ALIMENTACIÓN
Alimentos ricos en potasio, como los plátanos, yogur, menestras y verduras de hoja verde, ayuda a reducir la retención de líquidos.

USA CONTORNO DE OJOS
Este producto cosmético ayuda a hidratar y reducir la apariencia de ojeras y líneas de expresión de la piel. Puedes encontrarlo en gel, crema o aceites. Aplícalo de día y de noche todos los días.

DUERME A TUS HORAS
La falta de sueño ocasiona este tipo de hinchazones. Establece una rutina de descanso ideal y evita el café.

Lucir Mejor
Ibet Navarro (*)

ERRORES COMUNES EN EL DELINEADO

El delineado puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo. Uno perfecto resalta los ojos y estiliza la mirada, pero un pequeño fallo puede echar a perder todo el look.

Elegir mal el tipo de delineado, uno de fórmula liquida es para un look más preciso y marcado, pero si quieres lucir más natural, un lápiz es tu mejor opción.

No preparar bien el parpado, lo puede arruinar en pocas horas, ya que hay parpados grasos, usa una pre base o un poco de corrector y séllalo con polvo translucido.

Opta por comenzar por trazos cortos y ve uniéndolos poco a poco para controlar mejor la precisión.

* Maquilladora
IG:Chinamakeupnt
Téfelono: 948 322 991

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Trucha huanuqueña

INGREDIENTES
- 4 filetes de trucha.
- 3 tazas de mote sanchochado.
- 1/2 kg de papa.
- 1/4 de taza de frijol verde.
- 2 cdas. de perejil.
- Aceite vegetal.
- Un limón.
- Hierbabuena al gusto.
- Sal yodada y pimienta con moderación.

PREPARACIÓN
Limpiar la trucha y aderezar con sal yodada, reposar 20 minutos; luego, freír en aceite vegetal. Lavar la papa, sancochar y pelar. Para preparar el saltado de verduras; cocinar el frijol verde; mezclar con el perejil y la hierbabuena picados, jugo de limón y sal y pimienta. Finalmente, servir la trucha huanuqueña con saltado de frijol, mote y papa sancochada.

Secreto del chef
Resalta el sabor de tu platillo con una rica ensalada de yuca acompañada de cebolla, ají, limón y un toque de culantro fresco.

TIPS TIPS TIPS

1 CORTA LAS PUNTAS DEL CABELLO
Evita que tu cabello se vea opaco o quebradizo; puedes ayudar a prevenir las puntas abiertas y estimular un crecimiento más saludable y uniforme. Aunque no lo parezca, recortar un poco frecuentemente hace que el cabello luzca más fuerte, brillante y con forma.



2 HIDRATA TU PIEL CON CREMAS Y ACEITES
Hazlo antes de salir de la ducha, cuando la piel aún está húmeda, para sellar la humedad, mantener tu piel suave y evitar la resequedad. Aplicar los productos con suavidad mientras la piel está tibia y ligeramente mojada ayuda a que se absorban mejor y duren más tiempo durante el día.



3 EL USO DEL PRIMER ANTES DEL MAKEUP
Si quieres que tu maquillaje dure todo el día, aplica un primer antes de la base. Este producto cosmético cumple con la función de suavizar la textura de la piel, minimizando los poros y creando una capa perfecta para que la base de maquillaje se adhiera mejor a la piel y se vea más uniforme.



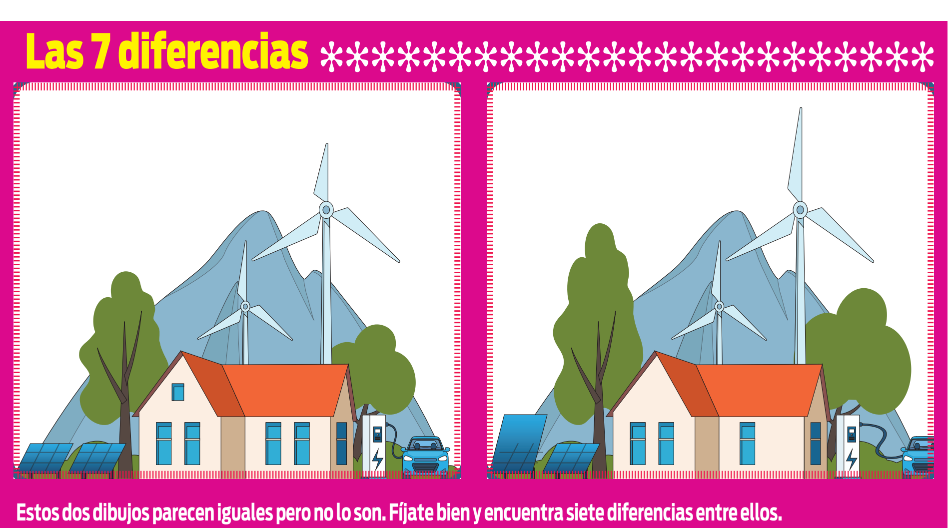
Gaturro



Sudoku

		6	8				5	
	8		1					9
9		5	4		2	6		1
7	4			2		5	3	
	3	9	6		7	2		4
					5			
1	9	3		6	8		7	
		4	7		3	1	2	8

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

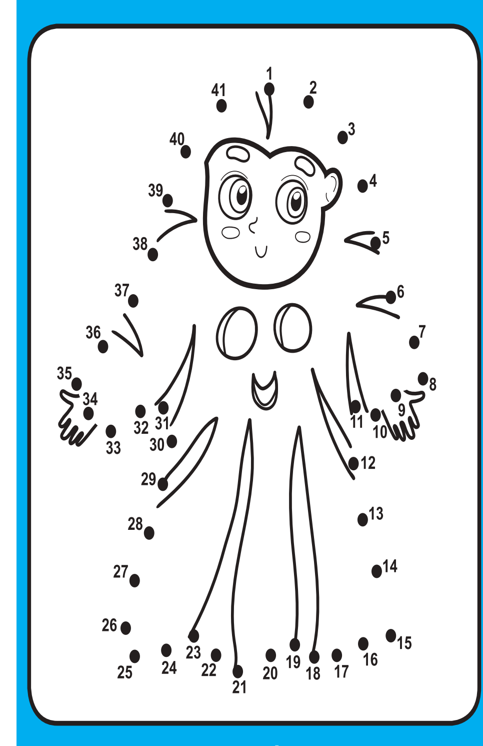
“Asusta pensar que acaso las admiraciones más sinceras que tenemos son las de las personas que no nos han comprendido”


a) Emilia Pardo Bazán


b) Vicente Blasco Ibáñez


c) Benito Pérez Galdós

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Bellos abdominales

Mis bellos abdominales están protegidos por una gruesa y suave capa de grasa para que no se lastimen... Los envidiosos dirán que es panza.

acertijo

Calman la ansiedad

¿Es cierto que el chicle y caramelo ayudan a calmar la ansiedad y el estrés?

Soluciones de ayer

N → R O M A N
A L E H C A R
U W F E R M I
J E T R A T Q
I A L A A U
L E R S N I L E B E O
T R A I Z N L R O
O T O Ñ O A M B A R
P A S A R I E L T
O N R O C T E L I
G I G I O R E O S E D I Z
Z E U G N I M O D
O B T E N E R
A N A R B A H
L I T O S S C
E X A N D R A

I F J M U A Q O A W G S D C T E Z K A X B V Y R
R L K X H M B O V L G J I Q A F W C U S P Y Z R
A D L T R E S Z C E M E H Q L G F B Y V N J E A
S I W M P T V T H N Y A U W P K F J M G N V R A
T Z O R D B S E U L F M C W Y R N L Q P A C S Z
R O E B X I G D T A M Z X E F T Q U V L H S D A
E B Y E R C R W L C J I T K N W S B C I J Z E N
A O Y W A J R E V E I U F M L A U M V P E Z H J
D O C E B Q K T C S R Y D F W E D O G B R V C N
O H K B Q T A C I T A M O T U A S O M A A U T O
R Z Q G P E H Y D I O K O C L J F V S M R T V T
Z A D E U Q S U B Y O R E S C J D N W E Q E R I
O C I T A M R O F N I D I D S I T J C T U N S C
G U I E M S C T P K W X A O I O A B R S I R L I
Y F S B L G O P C J W R V T S P I Z E I C E F A
N S E N O I C C E R I D T G S O R C Q S O T V S
E I F R O T O M V Y K O R B S I X Q I M S N H Z
U G W A L P A L A B R A S Y L H L O P V X I K J
A Q U F Z G M S D W B K A R B O L E S A R N T J
N G X C D R W S O D A T L U S E R D F Y G E E L
I V R B U S C A D O R C N Z N J I Z T X K W S S
G R L V O P S E R O D I V R E S A V I S O S Y N
A G D B Z O H A X P F V E S I U T C Z C L G M A
P S O V P B W I N F O R M A C I O N J I M I A O

9	3	8	5	4	1	6	7	2
2	6	1	3	8	7	5	4	9
5	4	7	2	9	6	8	3	1
3	2	6	1	5	8	7	9	4
7	1	5	9	3	4	2	8	6
8	9	4	6	7	2	1	5	3
1	8	3	4	2	5	9	6	7
4	5	2	7	6	9	3	1	8
6	7	9	8	1	3	4	2	5

El acertijo: Sí, los flamencos también se maquillan para resaltar el color de su plumaje. Lo hacen con maquillaje natural, gracias a los 'pigmentos carotenoides', una sustancia que generan las propias aves.

¿Quién lo dijo?: Tristan Bernard.

Sopa de letras

F	Y	E	Q	P	C	D	S	E	R	O	D	A	E	R	C	S	G	M	R	H	B	V	T
U	O	E	C	R	Z	U	H	Y	D	Q	J	N	E	M	R	O	F	N	I	K	M	O	I
X	B	L	N	H	N	O	I	C	A	T	P	E	C	A	F	A	G	Q	M	T	K	R	Z
P	I	O	B	U	J	S	U	B	C	A	T	E	G	O	R	I	A	S	P	A	V	G	H
B	I	C	E	X	Y	L	M	A	Z	H	W	K	E	D	I	T	O	R	E	S	Q	A	N
O	D	I	U	S	A	I	R	O	G	E	T	A	C	N	H	Y	C	O	P	Z	A	N	V
S	I	R	K	X	B	Q	M	G	L	J	U	R	I	O	W	D	L	K	P	Z	G	I	A
N	S	M	H	C	T	U	B	V	F	X	Y	J	Q	S	P	V	O	D	Q	I	G	Z	K
R	Y	C	X	E	W	A	M	L	H	T	U	B	N	J	Z	S	O	I	T	I	S	A	Y
S	X	I	O	W	S	O	T	I	S	I	U	Q	E	R	E	E	V	A	N	Z	C	D	U
V	I	M	K	P	E	X	R	T	B	J	G	O	C	L	F	L	D	S	W	B	O	O	Q
K	E	A	U	T	O	R	I	Z	A	D	O	S	A	S	D	F	C	P	E	J	M	B	T
K	S	A	P	D	Y	V	E	J	M	C	H	R	L	S	O	T	A	D	F	U	P	Z	I
W	R	P	E	H	S	O	A	L	Y	E	E	C	I	V	U	Q	F	W	M	N	R	B	P
E	A	Z	N	V	E	G	K	F	M	N	R	A	Q	I	L	S	B	E	W	D	O	O	O
B	C	N	L	S	D	A	B	U	E	I	M	A	G	E	N	E	S	X	I	E	B	A	N
M	I	A	A	G	U	P	F	G	A	G	Q	L	T	U	N	O	P	H	X	A	A	Z	B
A	F	S	C	I	T	R	Y	T	D	D	I	R	E	C	T	O	R	I	O	C	R	X	N
S	I	I	E	O	I	U	L	I	E	O	V	R	N	Z	X	E	U	J	I	K	S	Y	F
T	S	V	S	H	C	D	T	L	C	G	O	T	R	E	I	B	A	O	L	A	P	W	M
E	A	E	S	F	I	G	E	V	U	N	T	S	O	T	I	U	T	A	R	G	I	Y	E
R	L	R	K	W	L	V	Z	X	A	A	E	S	T	R	U	C	T	U	R	A	D	O	S
S	C	L	Z	A	O	K	X	S	N	I	M	T	O	D	I	U	L	C	N	I	S	O	M
D	Z	T	P	A	S	J	B	L	H	F	K	E	G	Q	V	N	C	I	Y	Y	S	P	F

DIRECTORIO WEB

- ABIERTO
- ACEPTACIÓN
- ADECUAN
- AUTORIZADOS
- CATEGORÍAS
- CLASIFICARSE
- COMPROBAR
- CREADORES
- DATOS
- DIRECTORIO
- EDITORES
- ENLACES
- ESTRUCTURADOS
- GENERALES
- GRATUITOS
- IMÁGENES
- INCLUIDO
- INFORMEN
- ORGANIZADO
- PAGO
- REQUISITOS
- REVISAN
- SITIO
- SOLICITUDES
- SUBCATEGORÍAS
- TIPO
- WEB
- WEBMASTERS

Consultorio sentimental

Estoy flechada por mi mejor amigo

NOELIA (27). Doctora Cora, me enamoré de mi mejor amigo y no sé qué hacer. Él me cuenta de sus citas, de las mujeres que le gustan, y yo sonrío mientras por dentro me desarmo. A veces creo que lo sospecha, pero nunca dice nada, como si evitara enfrentarlo. No quiero arruinar nuestra amistad, pero tampoco puedo seguir fingiendo que solo lo veo como un amigo. Él me ha visto en mis peores días y, aún así, se queda, pero no sé si alguna vez me verá como algo más. A veces pienso de manera positiva y me imagino a nosotros siendo felices como pareja, pero solo son mis breves esperanzas. ¿Le confieso lo que siento o lo dejo ir en silencio? ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Noelia, si él es tu amigo de verdad, merece conocer tu verdad. Guardarte lo que sientes, solo te desgasta y te aleja de ti misma. Hablarlo no garantiza que te ame, pero sí te libera de la duda. A veces, arriesgar una amistad es el único camino para descubrir si puede ser algo más. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Una persona con experiencia te indicará el camino correcto para alcanzar las metas que deseas. No obstante, es posible que sigas tus impulsos y te salgas del camino. Evítalo y sé reflexivo.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Te rodeará un ambiente agradable. Entre familiares o amistades, sentirás el cariño de los tuyos y esto te hará olvidar ese mal momento que viviste en lo sentimental. Sería un día muy positivo.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Los cambios que esperabas en la actitud de esa persona se están manifestando, pero aún te cuesta creer que todo puede ser diferente. Confía y esfuérzate, de ambos depende que todo mejore.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Alguien intentará imponer su manera de conducir las cosas y esto podría molestarte. No generes divisiones y trata de dialogar. Si te haces entender la otra parte reflexionará y todo cambiará.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No estás siendo flexible puesto que piensas tener la razón. Cerrarte en tus ideas solo traería tensiones a tu alrededor, aún más en este momento donde necesitas establecer acuerdos familiares.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás cerca a una persona que no actuó de manera transparente y es posible que evidencies tu desconfianza manteniendo distancia y recelo. Evita estas actitudes y sé diplomático.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Es posible que sacrifiques tu tiempo libre para culminar labores que quedaron pendientes en la semana. No te desgastes en exceso y trata de descansar. Necesitas reponer energías para continuar.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Esa persona que ha tomado distancia ha removido todas tus emociones. No te escuches ni tomes decisiones basándote solo en lo que sientes. Serías radical y luego podrías arrepentirte.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Un familiar reaccionaría en base a sus heridas y podría reclamarte por cosas que consideras no son objetivas. Muestra tolerancia y paciencia. Con el tiempo recapacitará y se disculpará.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Ciertas pulsiones te llevarían a desear un encuentro con esa persona. No obstante, este sentimiento estaría gobernado por la pasión y los celos. Contrólate y muestra más seguridad

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No lo dudes y acepta esa invitación de tus amistades, pasarás una tarde muy entretenida. En el amor, es posible que tomes distancia de alguien que no te ha brindado seguridad.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Estás llenándote de pensamientos negativos y estos no te permiten encontrar las soluciones a ese problema que enfrentas. Despeja tu mente y todo empezará a ser más claro y positivo.



VACIAR LIQUIDOS
HINCHA DE ALIANZA LIMA
CALCIO
PEGAMENTO
LETRAS SUCESIVAS
PRISION
APOCOPE DE MAMA
AUTOR (ITAL.)
CUBRE LA CABEZA
RELAJACION
OCEANO PACIFICO
TEJIDO DE LANA
RATA (INGL.)
HIJO DE ODIN
GALIO
LABRAR
… DE MILAN
PRIMERAS VOCALES
HIELO (INGL.)
2 NOTA MUSICAL
GRAN TOLDO DE CIRCO
CELINE… CANTANTE
ANGSTROM
…GIBSON (ACTOR)
REPUBLICA ARABE UNIDA
MONEDA BULGARA
VERBAL-MENTE
LATINA
IMPULSO ESPONTANEO
CODIGO GENETICO
TODO (INGL.)
PLURAL (ABREV.)
ZARCILLO
JURAMENTO, COMPROMISO
ERICK ELERA
OPUS…
20 Y 26 DEL ABECE
SEGUNDA VOCAL
ES (INGL.)
EL PRIMERO EN SU CLASE
…PEDRO …PABLO
DESCANSAR
SEÑORA (ABREV.)
HIJO DE NOE
ANILLO DE COMPROMISO
LIBRETA ELECTORAL
MUGIDO
MEMBRANA DEL OJO
BERILIO
TITANIO
MONARCA

LA ÚLTIMA

AMSTERDAM. La imagen de un niño palestino de nueve años, que perdió sus dos brazos cuando huía de un ataque israelí en Gaza, ganó el jueves el primer premio del World Press Photo 2025.



Papa dona solideo para ayudar a ONG

ROMA. El papa Francisco, siguiendo el ejemplo de sus predecesores, donó uno de sus solideos firmados, casquete para cubrirse la cabeza, para una subasta con fines benéficos, anunciaron los organizadores. El solideo está valorado entre 34.000 y 45.500 dólares. Ayer, a diez días del cierre de la subasta, la puja alcanzaba los 5.570 dólares, se informó. Los fondos recaudados por esta venta serán destinados a la ONG italiana History Life Onlus, que trabaja en proyectos sociales y educativos.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Obesidad: un desafío prevenible para la salud global

En las últimas décadas, la obesidad se ha convertido en una crisis de salud pública, aumentando el riesgo de padecer enfermedades como diabetes tipo 2, afecciones cardiovasculares, hígado graso, cáncer y trastornos neurodegenerativos. Sin embargo, la ciencia ha demostrado que la prevención es posible mediante un enfoque integral.

Aunque la genética y el metabolismo juegan un papel en el desarrollo de la obesidad, estudios como el de Alford et al. (2018) en Obesity Reviews y el de Matarese (2023) en Science confirman que el estilo de vida es determinante. Una alimentación equilibrada, actividad física y control del estrés pueden prevenir su avance.

Además, la investigación de Valenzuela et al. (2023) en Nature Reviews Cardiology señala que la combinación de ejercicio aeróbico y entrenamiento de fuerza mejora la sensibilidad a la insulina y reduce la inflamación, factores cruciales en la prevención de la obesidad.

Estrategias efectivas para combatir la obesidad

1. Alimentación saludable:
- Priorizar alimentos naturales y ricos en fibra.
- Reducir el consumo de ultraprocesados, azúcares y grasas trans.

2. Actividad física regular:
- Al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana disminuyen el riesgo de obesidad (Jokela & Laakasuo, 2023).

3. Salud mental y control del estrés:
- El estrés crónico incrementa la ingesta calórica. Técnicas como la meditación y un buen descanso ayudan a regular el peso.

4. Políticas públicas efectivas:
- Medidas como el etiquetado nutricional y los impuestos a bebidas azucaradas han sido exitosas en Chile y México.

La obesidad es prevenible. Con cambios de hábitos, educación y políticas adecuadas, es posible revertir esta condición y mejorar la calidad de vida. La prevención está en nuestras manos.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV